

**PENGARUH LATIHAN VARIASI BOLA TERHADAP KETERAMPILAN  
SEPAK SILA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SDN 112/I PERUMNAS MUARA BULIAN**

Jeffry Trinando<sup>1</sup>, Ugi Nugraha<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>PORKES FKIP Universitas Jambi  
[Jeffry140593@gmail.com](mailto:Jeffry140593@gmail.com)

**ABSTRACT**

*One of the good training methods is by varying the ball used during training which can affect sepak takraw skills. This study aims to determine the effect of ball variation training on improving sepak takraw skills. The research conducted is an experimental study, which is conducted to determine whether or not there is an increase in something imposed on the sample to be studied. This experimental study was conducted at SDN 112/I Perumnas Muara Bulian with 23 people, with details of an initial test, namely a test conducted before doing ball variation training and a final test, namely a test after doing sepak takraw ball variation training. The overall results of the initial sepak takraw skill test score were 350 with an average sepak takraw skill score of 15.21. While the overall results of the final score on the sepak takraw skill test were 500 with an average sepak takraw skill score of 21.73. Based on the results of this study, it can be concluded that a person who does ball variation training will have 6.52 more advanced sepak takraw skill results than someone who does not do sepak takraw ball variation training. The results of the study indicate that the hypothesis proposed is there is a significant influence of ball variation training on improving sepak takraw skills accepted with a 95% confidence level which can be seen from the results of the t-test, namely the Significant value=0.00 is smaller than the value of  $\alpha=0.05$ . So it can be concluded that ball variation training can improve sepak takraw skills by 6.52%.*

**Keywords:** *sepak sila skills, ball variation training, sepak takraw*

**ABSTRAK**

Metoda latihan yang baik salah satunya dengan melakukan variasi bola yang digunakan pada saat latihan dapat mempengaruhi keterampilan sepak sila. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi bola terhadap peningkatan keterampilan sepak sila. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen, yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan dari sesuatu yang dikenakan pada sampel akan diteliti. Penelitian eksperimen ini dilakukan di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian dengan jumlah 23 orang, dengan perincian adanya tes awal yaitu tes yang dilakukan sebelum melakukan latihan variasi bola dan tes akhir yaitu tes setelah melakukan latihan variasi bola sepak

takraw. Hasil keseluruhan skor tes awal keterampilan sepak sila sebesar 350 dengan rata-rata skor keterampilan sepak sila adalah 15,21. Sedangkan hasil keseluruhan skor pada tes akhir keterampilan sepak sila sebesar 500 dengan rata-rata skor keterampilan sepak sila adalah 21,73. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa seorang yang melakukan latihan variasi bola akan memiliki hasil keterampilan sepak sila 6,52 lebih jauh dibandingkan seseorang yang tidak melakukan latihan variasi bola sepak takraw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh yang signifikan latihan variasi bola terhadap peningkatan keterampilan sepak sila diterima dengan taraf kepercayaan 95% yang dapat dilihat dari hasil uji-t yaitu nilai Signifikan = 0,000 lebih kecil dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan latihan variasi bola dapat meningkatkan keterampilan sepak sila sebesar 6, 52 %.

**Kata Kunci:** keterampilan sepak sila, latihan variasi bola, sepak takraw

### **A. Pendahuluan**

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, yang dimainkan lapangan ganda badminton. Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, namun menggunakan kaki untuk memukul bola yang terbuat dari rotan. (Armelia, 2008:7). Sepak takraw merupakan permainan beregu yang dalam masing-masing regu terdiri dari 3 (tiga orang) pemain. Kembali berbicara tentang sepak takraw, permainan ini adalah asli permainan untuk rekreasi bagi bangsa Melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara Indonesia sampai meluas ke tanah Semenanjung, Indo-Cina dan Kepulauan Mindanao di Filipina. Semua Negara mengaku bahwa

sepak raga berasal dari Negeranya, hal ini logis oleh karena pelaut-pelaut kita yang gagah perkasa mengarungi laut nusantara sampai ketanah Semenanjung dan Indo-Cina. Permainan sepak takraw ini memiliki sebutan yang berdeda-beda pada sebagian Negara, seperti di Myanmar dengan sebutan "*Chin long*", di Thailand disebut *takraw*, di Cina disebut "*ten chew*", di pilipina disebut "*sipa*" sedangkan di Negara Malaysia dan Negara Singapura disebut "*Raga Sepak*". (Bahar, dkk, 2009:3)

Saat ini tidak kurang dari 40 negara yang telah mengenal sepak takraw, di Asia ada 16 negara, yaitu Brunai Darussalam, Indonesia, Malaysia, Mynmar, Singapura, Pilipina, Thailand, India, Cina, Korea, Laos, Kamboja, Vietnam, Jepang,

Pakistan dan Sri Lanka, sisanya adalah Australia, Amerika Serikat, Kanada, Puerto Rico, Jerman, Finlandia, Mesir, Afrika Selatan, Belanda, Columbia dan Brasil. (Zalfendi, dkk, 2009:3)

Hambatan bagi kemajuan sepak takraw di Indonesia tampaknya dikarenakan kurangnya penguasaan teknik dasar bermain diantaranya, sepekan, yang terdiri dari (sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak dan sepak badek), main kepala (*heading*), mendada, memaha dan yang terakhir membahu. Diantara beberapa teknik dasar bermain sepak takraw di atas, sepekan merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan ini.

Penelitian ini tertuju pada teknik sepak sila karena sepak sila merupakan teknik dasar yang dominan dilakukan dalam permainan sepak takraw, sehingga banyak orang menyebutkan sebagai ibu dari permainan sepak takraw dengan hal itu diharapkan pemain akan mampu menguasai teknik sepak sila yang diharapkan mampu melakukan dengan baik dan tepat sehingga dapat bermain sepak takraw dengan baik. Seorang pelatih harus mempunyai keterampilan dan inovasi dalam

memberikan materi dalam melatih ekstrakurikuler sehingga siswa senang dalam melakukan latihan, hal itu dapat diwujudkan dengan salah satu cara yaitu memvariasikan kondisi lingkungan pembelajaran (peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih, jumlah siswa yang terlibat) salah satunya adalah peralatan, seorang pelatih dapat mengurangi tingkat kesulitan tugas ajar dengan cara variasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* tersebut. Misalnya berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan. Salah satu peralatannya yaitu bola, pelatih bisa memvariasikan bola dengan menggunakan balon, bola karet dan bola bukan standar yang terbuat dari rotan. Latihan variasi bola tersebut diharapkan bisa menangani sulitnya melakukan teknik sepak sila pada permainan sepak takraw.

Berdasarkan pengamatan penulis di SDN 112/I Perumnas, Muara Bulian, olahraga sepak takraw yang sangat dikembangkan pada kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini tampak prestasi sepak takraw di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian ini luar biasa hingga sampai tingkat nasional di beberapa tahun, namun prestasi

sepak takraw di SD ini menurun di beberapa tahun belakangan ini salah satu penyebabnya minimnya penguasaan tehnik sepak sila maupun kontrol bola itu sendiri. Sepak sila merupakan materi yang dirasa sulit untuk siswa, terlihat ketika mereka bermain banyak menggunakan kepala dan memainkan bola secara langsung sehingga kurang efektif untuk mendapatkan angka. Mereka mengatakan bahwa kesulitan yang dialami saat perkenaan bola ketika menyepak. Pada saat menerima bola pertama bola tidak bisa terkontrol dengan baik dan benar, terkadang bola tidak tersepak, bola tidak beraturan saat disepak dan mereka takut untuk menerima bola karena sifat bola yang keras. Kesulitan tersebut terjadi karena kegiatan ekstrakurikuler berlangsung secara monoton di mana pelatih langsung memberikan bola takraw yang sesungguhnya dan bola tersebut bersifat keras akibatnya siswa enggan untuk melakukan sepakan, sehingga tidak dapat menguasai bola dengan baik dan benar. Dengan demikian diharapkan dalam pemberian media latihan variasi bola ini siswa dapat mengembangkan tehnik sepak sila. Upaya untuk meningkatkan

keterampilan bermain sepak takraw harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu, salah satunya yaitu menguasai tehnik dasar sepak sila. Karena dalam pelaksanaan sepak sila ada beberapa tehnik yang harus dilakukan. Hal tersebut dapat menjadi acuan bagi pelatih menerapkan media pelatihan yang tepat, sehingga siswa dapat memahami dan melaksanakan sepak sila dengan baik, maka keterampilan sepak sila siswa akan lebih baik.

Oleh karena itu, mengingat di dalam olahraga sepak takraw pentingnya keterampilan sepakan terutama sepak sila, maka penulis sangat tertarik untuk mengangkat judul **“Pengaruh Latihan Variasi Bola Terhadap Keterampilan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian”**.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan

perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*).

Dalam hal ini menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dengan jumlah keseluruhan adalah 23 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *Total Sampling*. Untuk instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 112/I Perumnas Muara Bulian menggunakan lembar observasi. Bentuk tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak sila. Menggunakan bola standar yang biasa digunakan saat bertanding, untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir, pada tes awal *tester* diberikan waktu selama satu menit untuk melakukan sepak sila kemudian penguji memberikan nilai sesuai

dengan indikator tehnik sepak sila yang baik dan benar. Sama halnya dengan tes akhir, tes akhir dilakukan setelah siswa diberi latihan variasi bola selama 18 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir sama seperti tes awal dengan diberi waktu selama satu menit dan dinilai sesuai dengan indikator tehnik sepak sila yang baik dan benar.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Dalam rancangan penelitian telah dikemukakan, untuk melihat rata-rata hasil latihan variasi bola terhadap keterampilan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian. Analisis statistik yang dipergunakan yaitu uji-t. Sebelum melakukan uji tersebut terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians dari data tersebut.

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Liliefors*, bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Jika dari hasil uji normalitas diperoleh ( **Sig >  $\alpha$**  ) maka data dikatakan normal, jika ( **Sig <  $\alpha$**  ) maka data tidak normal. Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan maka diperoleh hasil pada *pre-test* ( tes awal

) nilai **Sig = 0,069 > α = 0,05** maka dapat dikatakan distribusi data normal, dan hasil pada *post-test* ( tes akhir ) diperoleh nilai **Sig = 0,080 > α = 0,05** maka dikatakan distribusi data normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

NO	Kelas	N	Sig	α	Keterangan
1	Data Tes Awal	23	0,069	0,05	Normal
2	Data Tes Akhir	23	0,080	0,05	Normal

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data pre-test dan post-test mempunyai variansi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan uji levene. Jika dari hasil uji homogenitas varians diperoleh **Sig > α** maka dikatakan Homogen, jika **Sig < α** maka dikatakan tidak homogen. Dari hasil uji homogenitas tersebut diperoleh hasil **Sig = 0,244 > α = 0,05** maka dapat disimpulkan data diatas mempunyai variansi homogen.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

NO	Kelas	N	Sig	α	Ket
1	Data Tes Awal	23	0,244	0,05	Homo gen
2	Data Tes Akhir	23			

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah latihan variasi bola memberikan pengaruh terhadap keterampilan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian. Hasil analisis yang diperoleh menggunakan uji-t. Hasil analisis yang diperoleh menggunakan uji-t yang dapat dilihat pada tabel dan hasil perhitungan berikut ini :

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji - t**

Kelas	N	Sig	α	Ket
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	23	0,000	0,05	Diterima dengan tingkat kepercayaan 95 %

Dari tabel diatas dan perhitungan diatas dapat diketahui, nilai **Sig = 0,000 < α = 0,05**. Ini berarti H1 diterima dan H0 ditolak. Kesimpulanya adalah terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Variasi Bola Terhadap Keterampilan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, diketahui latihan variasi bola terhadap keterampilan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SDN 112/I Perumnas Muara Bulian. Pada tes awal jumlah skor keseluruhan 350 dengan rata-rata 15,21 dan setelah diberi latihan variasi bola skor keseluruhan meningkat menjadi 500 dengan rata-rata 21,73.

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan maka diperoleh hasil pada *pre-test* ( tes awal ) nilai  $Sig = 0,069 > \alpha = 0,05$  maka dapat dikatakan distribusi data normal, dan hasil pada *post-test* ( tes akhir ) diperoleh nilai  $Sig = 0,080 > \alpha = 0,05$  maka dikatakan distribusi data normal.

Dari hasil uji homogenitas tersebut diperoleh hasil  $Sig = 0,244 > \alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan data diatas mempunyai variansi homogen. Dari hasil analisis uji-t dengan membandingkan skor sebelum (*pre-test*) dan skor sesudah (*post-test*) maka didapat nilai  $Sig = 0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Variasi Bola Terhadap Keterampilan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SDN 112/I

Perumnas Muara Bulian. Hal ini berarti Hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Armelia, F. 2008. *Bermain Sepak Takraw*. Aneka Ilmu : Semarang
- Bahar, Asril. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Sukabina Press : Padang
- Data Siswa. 2015. Tata Usaha SDN 112/I Perumnas Muara Bulian Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka : Jakarta
- <http://lib.unnes.ac.id/19366/1/6101408221.pdf> diakses tanggal 11 Desember 2014
- <http://eprints.uny.ac.id/8595/2/bab%202%20-1060422706.pdf> diakses tanggal 11 Februari 2015
- <http://mhiezrawati.blogspot.com/2012/06/keterampilan-mengadakan-variasi.html?m=1> diakses tanggal 11 Mei 2015
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Unsri Press : Palembang
- Metapori, Noni. 2014. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Keterampilan Berlari 50 Meter Pada Siswi SMP Negeri 1 Muaro Jambi*. FIK Universitas Jambi : Jambi
- Nur, Muhammad. 2012. *Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Kelas VIII*

- Negeri 25 Kota Jambi. FKIP  
Universitas Jambi : Jambi
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2004.  
*Pembelajaran Permainan Sepak  
Takraw.* Direktorat Jendral  
Olahraga Depdiknas : Jakarta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika.* PT.  
Tarsito : Bandung
- Undang-Undang Republik Indonesia  
Nomor: 3 Tahun 2005 Tentang  
Sistem Keolahragaan Nasional.
- Yusup, Ucup. 2004. *Pembelajaran  
Permainan Sepak Takraw.*  
Direktorat Jendral Olahraga  
Depdiknas : Jakarta
- Zalfendi, dkk. 2009. *Permainan Sepak  
Takraw.* Padang: Sukabina Press